DAFTAR ISI

Hal

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR SINGKATAN xviii
DAFTAR SIMBOL xix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
   1. Tujuan Umum 6
   2. Tujuan Khusus 6
D. Manfaat Penelitian 6
   1. Bagi Masyarakat 6
   2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi keperawatan 6
   3. Bagi Penulis 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Konsep Remaja 8
   1. Definisi Remaja 8
   2. Klasifikasi Remaja 8
   3. Perubahan Fisik Pada Remaja 9
B. Konsep Menstruasi 10
   1. Pengertian Menstruasi 10

2. Fisiologi Menstruasi 11
3. Gangguan Menstruasi 12
C. Konsep *Dismenore* 13
1. Pengertian *Dismenore* 13
2. Klasifikasi *Dismenore* 14
3. Etiologi Dismenore 14
4. Tanda dan Gejala *Dismenore* 16
5. Patofisiologis *Dismenore* 17
6. Penatalaksanaan *Dismenore* 18
D. Konsep Nyeri 19
1. Pengertian Nyeri 19
2. Klasifikasi Nyeri 19
3. Alat Ukur 20
E. Konsep Abdominal Stretching Exercise 23
1. Pengertian Abdominal Stretching Exercise 23
2. Manfaat Abdominal Stretching Exercise 24
3. Indikasi dan Kontraindikasi Abdominal Stretching Exercise 24
4. Persiapan yang Diperlukan Pada Abdominal Stretching Exercise 25
5. Waktu Pelaksanaan Abdominal Stretching Exercise 25
6. Teknik *Abdominal Stretching Exercise* 25
BAB III METODE PENELITIAN 30
A. Rancangan Penelitian 30
B. Subyek Penelitian 30
1. Kriteria Inklusi: 30
2. Kriteria Eksklusi: 30
C. Definisi Operasional 30
D. Tempat Dan Waktu Penelitian 31
1. Tempat 31
2. Waktu 31
E. Pengumpulan Data 31
1. Metode Pengumpulan Data 31
2. Tahap Persiapan 32
3. Pelaksanaan 32
4. Instrumen Pengumpulan Data 33

F. Cara Pengolahan Data 33
G. Etika Penelitian 33
1. Informed consent (Persetujuan) 33
2. *Anonimity* (Tanpa Nama) 34
3. *Confidentiality* (Kerahasiaan) 34
4. *Veracity* (Kejujuran) 34
5. *Beneficence* (Kebaikan) 34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35
A. Hasil 35
1. Gambaran Lokasi Penelitian 35
2. Hasil Penerapan 35
B. Pembahasan 40
1. Hasil pengukuran skala dismenore sebelum dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* 40
2. Hasil pengukuran skala *dismenore* sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* 42
3. Hasil akhir perbandingan skala *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* 43
C. Keterbatasan Penelitian 45
BAB V PENUTUP 46
A. Kesimpulan 46
B. Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 52